

# BAUMANN

## CECI EST VOTRE BOITE DE REPAS POUR LA SEMAINE DU 11 JANVIER 2021

Pour une bonne conservation, à la réception de votre boîte, vérifier son contenu et réfrigérer (et congeler les items qui doivent l'être) le tout le plus rapidement possible.

Lire attentivement les instructions de chaque repas avant la préparation de ces derniers

<https://restaurantbaumann.com/les-instructions-de-cuisson/>

Pour recommander : Rendez-vous sur notre site web au

[\*\*www.restaurantbaumann.com\*\*](http://www.restaurantbaumann.com)

Pour toutes questions ou informations, vous pouvez nous joindre par Facebook, courriel

([info@restaurantbaumann.com](mailto:info@restaurantbaumann.com)) ou par téléphone au **819-340-8733!**

L'équipe Baumann vous remercie et vous souhaite :

**BON APPÉTIT !!**

# POUTINE AU BŒUF ET OIGNONS CARAMÉLISÉS

## Ce repas comprend :

- Sac de frites (vous pouvez le garder au congélateur suivant la réception de votre boîte)
- Fromage en grains
- Sac de bœuf haché et oignons caramélisés
- Sauce poutine

## INGRÉDIENTS :

Bœuf, oignons, sel, sirop d'érable, poivre, SAUCE (eau, crème, amidon de maïs, farine de blé, dextrose de sel, glutamate monosodique, protéines hydrolysées de maïs, de soya et de blé, huile de canola, oignons en poudre, paprika, gomme de xanthane, levure, acide citrique, ail en poudre, betterave en poudre), pommes de terre frites juliennes, fromage en grains

## ALLERGIES :

Sulfites, soya et moutarde, blé (sauce poutine), lait (fromage en grain et sauce poutine)

## PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400F.

Sur une plaque de cuisson, déposer les frites et les faire cuire pendant 15 à 25 minutes en les brassant et retournant quelques fois. Les frites sont prêtes lorsqu'elles sont croustillantes et dorées. S'il leur manque de cuisson, les laisser plus longtemps au four.

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de bœuf et oignons caramélisés pour le réchauffer de 10 à 15 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

Dans un petit chaudron ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce poutine en remuant de temps en temps.

Sortir le sac de bœuf et oignons puis l'ouvrir (Attention aux brûlures)

Dans des bols, déposer des frites, du fromage skouik puis le mélange de bœuf haché/oignons caramélisés puis recouvrir de sauce à poutine

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le sac de bœuf/oignons, le fromage skouik et les frites se congèlent

# SPAGHETTI SAUCE ALFREDO, CREVETTES ET BROCOLIS

## Ce repas comprend :

- Sac de pâtes spaghetti
- Crevettes
- Sauce Alfredo
- Brocolis

## Ingrédients :

SAUCE (vin blanc, bouillon de volaille, sel, poivre, parmesan, lait, crème, beurre, farine, ail, huile de canola), crevettes, brocolis, pâtes alimentaires

## Allergies :

Lait (sauce Alfredo), Sulfites (sauce Alfredo), blé (pâtes alimentaires), crevettes (crevettes)

## Préparation :

Dans une casserole ou au four micro-ondes, réchauffer la sauce Alfredo en remuant de temps en temps.

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de crevettes pour le réchauffer de 10 à 15 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

Porter une grande casserole d'eau à ébullition puis ajouter une pincée de sel. Cuire les spaghettis jusqu'à ce qu'ils soient al dente (7 à 9 minutes).

Laver le brocoli puis le couper en petits fleurons puis, dans une poêle avec un peu de beurre, faire dorer et sauter les fleurons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres et dorés. Saler et poivrer au goût.

Égoutter les pâtes puis les remettre dans le même chaudron et ajouter la sauce chaude puis bien mélanger.

Sortir le sac de crevettes de l'eau puis l'ouvrir (Attention aux brûlures). Ajouter les crevettes dans les pâtes et la sauce. Ajouter les fleurons de brocolis poêlés.

Servir et déguster!

**\*Notes de congélation :** La sauce Alfredo et le sac de crevettes se congèlent.

# CHILI DE PORC À L'INDIENNE, PAIN NAAN ET YAOURT À LA MENTHE

## Ce repas comprend :

- Sac de chili de porc à l'indienne
- Yaourt à la menthe
- Pain naan

## Ingrédients :

Porc du Québec, carottes, oignons, céleris, ail, garam masala, cari jaune, coriandre moulue, épices tandoori, pois chiches, haricots noirs, YAOURT (yaourt nature, menthe fraîche, sel, piment chili broyés, sirop d'érable, cassonade, jus de citron), pain naan (farine, sel, sucre, eau, levure)

## Allergies :

Blé (pain naan), lait (yaourt)

## Préparation :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de chili de porc à l'indienne pour le réchauffer de 15 à 20 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

Au four à 350F ou au four micro-ondes, réchauffer les pains naan jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

Sortir le sac de chili puis l'ouvrir (attention aux brûlures!). Servir le chili accompagné des pains naans et garnir avec le yaourt à la menthe

Déguster!

**Note de congélation :** Le sac de chili de porc et les pains naans se congèlent

# WRAP AU PORC BUFFALO, SAUCE RANCH, SALADE VERTE

## Ce repas comprend :

- Sac de porc Buffalo
- Pâtes tortillas
- Laitue romaine
- Sauce Ranch
- Laitue mesclun
- Vinaigrette salade verte

## INGRÉDIENT :

Porc du Québec, sel, poivre, BUFFALO (beurre, sauce Red hot, cassonade, vinaigre de cidre de pommes), RANCH (mayonnaise, crème sûre, sel, poivre), pâtes tortillas de blé, laitue mesclun, VINAIGRETTE SALADE (jus de citron, vinaigre de cidre, piment de cayenne, huile de canola, crème sûre, moutarde, miel, cornichons à l'aneth, sel, coriandre, menthe, basilic, persil)

## ALLERGIES :

Lait (sauce Buffalo, sauce Ranch, vinaigrette salade), moutarde (vinaigrette salade), blé (pâtes tortillas)

## PRÉPARATION :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le porc Buffalo pour le réchauffer de 15 à 20 minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

Laver et ciseler la laitue romaine. Réserver.

Au four micro-ondes (ou au four conventionnel) réchauffer les pâtes tortillas pendant quelques minutes (au four) ou secondes (au four micro-ondes).

Dans un bol, mélanger la laitue mesclun et la vinaigrette à salade. Réserver.

Sortir le sac de porc Buffalo puis l'ouvrir (attention aux brûlures!).

Garnir les pâtes tortillas de porc et de sauce Buffalo, puis de laitue ciselée et ajouter un bon filet de sauce Ranch puis refermer les tortillas.

Servir accompagné de salade verte.

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le sac de porc Buffalo et les pâtes tortillas se congèlent.

# POULET KUNG PAO, RIZ BASMATI

## Ce repas comprend:

- Sac de poulet Kung Pao
- Riz basmati
- 

## Ingrédients :

Poulet de grains, sel, poivre, SAUCE (poivrons, oignons, céleri, vinaigre de riz, sauce soya, bouillon de poulet, jus d'orange, piment chili broyé, graines de coriandre, cassonade, gingembre, ail, tomates en dés, pâte de tomates, huile de sésames, fécule de maïs)

## Allergies :

Soya (sauce Kung Pao)

## Préparation :

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et y déposer le sac de poulet pour le réchauffer pendant 115 à 20minutes. (L'eau doit être frémissante, pas bouillante!)

Au four micro-ondes ou dans un petit chaudron, réchauffer le riz en y ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau. Remuer de temps en temps.

Sortir le sac de poulet puis l'ouvrir (Attention aux brûlures !!).

Servir le poulet avec la sauce Kung Pao sur le riz

Déguster!

**\*Note de congélation :** Le sac de poulet Kung Pao se congèle. Le riz aussi mais il se peut qu'en décongelant sa texture soit altérée.